

# **SKRIPSI**

## **GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN KATEGORI STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA INDEKOS INDRALAYA**



**OLEH**

**NAMA : KHAIRUN NORIZATI  
NIM : 10021381924082**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

# **SKRIPSI**

## **GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN KATEGORI STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA INDEKOS INDRALAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : KHAIRUN NORIZATI

NIM : 10021381924082

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

## **GIZI**

### **FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, 21 Desember 2023

Khairun Norizati, dibimbing oleh Widya Lionita, S.KM., M.PH

#### **Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Inderalaya**

xiv + 193 Halaman, 5 tabel, 20 gambar, 13 lampiran

### **ABSTRAK**

Gizi yang seimbang merupakan faktor kunci dalam memastikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Namun, tantangan terkait permasalahan gizi masih menjadi isu utama di berbagai lapisan masyarakat. Permasalahan gizi lebih dan gizi kurang dipengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang tidak seimbang, kurangnya konsumsi sayur dan buah, seringkali mengkonsumsi gorengan serta aktivitas fisik yang rendah dan jarang berolahraga akan berdampak pada permasalahan gizi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik berdasarkan status gizi mahasiswa indekos Universitas Sriwijaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Informan utama dan informan pendukung masing-masing berjumlah 14 orang, serta informan ahlinya yaitu dosen gizi berjumlah 2 orang. Data diolah dengan membuat transkrip catatan hasil wawancara, hasil FGD dan catatan temuan di lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki pola makan yang tidak teratur hal ini ditandai dengan sebagian informan melewatkan sarapan dan makan malam. Selain itu, sebagian informan menyukai mengonsumsi makanan gorengan. Adapun terdapat sebagian besar informan memiliki aktivitas fisik rendah. Hal ini ditandai dengan sebagian besar informan hanya kuliah dan jarang berolahraga. Selain itu, terdapat informan dengan gizi normal, sedangkan sebagian informan memiliki permasalahan gizi kurang dan sebagian informan gizi lebih. Perbandingan pola makan pada informan gizi lebih dan kurang terdapat pada frekuensi makan. Informan dengan gizi lebih, lebih sering dan banyak makan dibandingkan informan dengan gizi kurang. Namun untuk aktivitas fisik informan cenderung sama dan tidak ada perbedaan yang signifikan. Saran yang diberikan pada mahasiswa agar lebih memperhatikan pola makan dan memperbanyak aktivitas fisik.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Mahasiswa Indekos  
**Kepustakaan** : 86 (2013-2022)

**NUTRITION**

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**Thesis, 21 December 2023**

**Khairun Norizati, supervised by Widya Lionita, S.KM., M.PH**

***Description of Eating Pattern and Physical Activity Based on Nutritional Status of Sriwijaya University Cost Students at Inderalaya.***

*xiv + 193 Pages, 5 tables, 20 pictures, 13 attachments*

**ABSTRACT**

*Balanced nutrition is a key factor in ensuring the health and well-being of the community. However, challenges related to nutritional issues remain a major concern in various layers of society. Issues of overweight and underweight are influenced by dietary patterns and physical activities. Unbalanced dietary patterns, insufficient consumption of vegetables and fruits, frequent consumption of fried foods, as well as low physical activity and infrequent exercise, will impact nutritional issues. The aim of this research is to understand the dietary patterns and physical activities based on the nutritional status of students living in boarding houses at the University of Sriwijaya. This study is a descriptive research with a qualitative approach. The main informants and supporting informants each numbered 14 people, and the expert informants were 2 nutrition lecturers. The data were processed by transcribing interview notes, focus group discussion results, and field findings. The research results show that the majority of informants have irregular eating patterns, as evidenced by some skipping breakfast and dinner. In addition, some informants enjoy consuming fried foods. There is also a significant number of informants with low physical activity, as most only attend classes and rarely exercise. Furthermore, there are informants with normal nutrition, while some have underweight issues and others have overweight. The comparison of eating patterns in informants with overweight and underweight is found in meal frequency. Informants with overweight eat more frequently and in larger quantities compared to informants with underweight. However, for physical activity, informants tend to be similar, with no significant differences. Recommendations are given to students to pay more attention to their eating patterns and increase physical activity.*

**Keywords** : *Eating Pattern, Physical Activity, Cost Students*  
**Library** : *86 (2013-2022)*

Indralaya, 10 Januari 2024

Ketua Jurusan Gizi

Pembimbing



Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM.  
NIP. 198604252014042001



Widya Lionita, S.KM., M.PH  
NIP. 199004192020122014

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 10 Januari 2024

Yang Bersangkutan,



Khairun Norizati

NIM. 10021381924082

**HALAMAN PENGESAHAN**

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
BERDASARKAN KATEGORI STATUS GIZI PADA  
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDEKOS INDRALAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh:

Khairun Norizati

10021381924082

Indralaya, 10 Januari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya

Pembimbing

  
Drs. M. S. Sanjanti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

  
Widya Lionita, S.KM., M.PH  
NIP. 199004192020122014

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Inderalaya” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 21 Desember 2023.

Indralaya, 10 Januari 2024

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP. 1983052420101220002

(  )

**Penguji :**

2. Yuliarti, S.KM., M.Gizi  
NIP. 198807102019032018

(  )

3. Widya Lionita, S.KM., M.PH  
NIP. 199004192020122014

(  )

Indralaya, 10 Januari 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

(  )

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.  
NIP. 198604252014042001



## **RIWAYAT HIDUP**

### **IDENTITAS PRIBADI**

Nama : Khairun Norizati  
Tempat, Tanggal lahir : Garut, 20 Juli 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Rinjani Raya RT 001 RW 019, Cirebon.  
Email : izatykhairun@gmail.com  
No Hp : 088286757920

### **PENDIDIKAN FORMAL**

2019 – Sekarang : S1 Gizi Universitas Sriwijaya  
2016 – 2019 : SMAIQU AL - BAHJAH  
2013 – 2016 : MTS AN - NUR  
2010 – 2016 : MI SALAFIATUL HUDA 2

### **PENGALAMAN ORGANISASI**

2021 – 2022 : Staff Education and Science – HIKAGI UNSRI



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayat-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kategori Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar sarjana gizi. Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Misniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Widya Lionita, S.KM., M.PH selaku dosen pembimbing yang sangat membimbing saya dengan sabar dan juga telah memberikan saya motivasi dan arahan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku dosen penguji I saya yang telah memberikan saran, arahan, dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya sehingga selesainya skripsi penulis.
5. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran, arahan, dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya sehingga selesainya skripsi penulis,
6. Para dosen, karyawan dan seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu serta pelajaran berharga selama perkuliahan berlangsung.
7. Ibu saya Hernita Yusuf yang telah memberikan dukungan secara materil dan moral dengan segala kasih sayang dan membimbing serta mendoakan saya zaty (kakak) sehingga saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Buya Yahya dan Umi Fairuz yang telah membimbing saya sehingga saya bisa melanjutkan perkuliahan saya disini dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

9. Mak cik, nenek, beserta keluarga besar saya yang telah membantu mendoakan dan membantu saya selama masa perkuliahan saya.
10. Adik saya Khairun Fitriyah dan Khairul Aman yang telah mendukung dan membantu penulisan skripsi saya.
11. Sahabat saya Siti Mahira, Winda Maharani, Asri Novianty, dan Ingga Lakitania Juanda yang telah menemani, menjadi tempat curhat, serta memotivasi saya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Teman-teman (Liza, Caca, Dedek, Danti, Kina, Nisaun, Dinar, Dinda, Liza Arifah, Fiah, Eva, dan beserta seluruh teman-teman gizi angkatan 2019) yang telah berjuang bersama serta memberikan support terhadap penulisan skripsi saya.
13. Teruntuk diri saya sendiri khairun nurizaty terimakasih telah berjuang dan bertahan selama ini hingga akhir dari penulisan skripsi ini serta dapat membanggakan orang-orang yang saya sayangi karena dapat menyelesaikan perkuliahan saya.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun. Harapan kedepannya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Indralaya,



Penulis  
Khairun Norizaty

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
RIWAYAT HIDUP .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Ruang lingkup penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Mahasiswa .....	6
2.2 Status Gizi .....	6
2.2.1 Definisi Status Gizi .....	6
2.2.2 Gizi Normal .....	7
2.2.3 Gizi Kurang .....	7
2.2.4 Gizi Lebih .....	7

2.2.5.	Pengukuran Status Gizi.....	8
2.2.6.	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	8
2.3	Pola Makan.....	10
2.3.1.	Definisi Pola makan.....	10
2.3.2.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	12
2.4	Aktivitas Fisik .....	14
2.4.1.	Definisi Aktivitas Fisik .....	14
2.4.2.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	15
2.4.3.	Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
2.4.4.	Pengukuran Aktivitas Fisik .....	16
2.4.5.	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	17
2.5	Kerangka Teori.....	19
2.6	Kerangka Pikir .....	20
2.7	Penelitian Terdahulu .....	21
2.8	Definisi Istilah .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1	Desain Penelitian .....	26
3.2	Informan Penelitian .....	26
3.3	Jenis,Cara,dan Alat Pengumpulan Data.....	28
3.3 1	Jenis Data .....	28
3.3 2	Cara Pengumpulan Data .....	28
3.3 3	Alat Pengumpulan Data .....	29
3.1	Pengolahan data.....	29
3.2	Validitas Data .....	30
3.3	Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>

4.1 Lokasi Penelitian .....	32
4.2 Hasil Penelitian .....	32
4.2.1 Karakteristik Informan.....	32
4.2.2 Status Gizi .....	34
4.2.3 Hasil <i>Focus Group Discussion</i> (FGD).....	35
4.2.4 Pola Makan.....	37
4.2.4 Aktivitas Fisik .....	50
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	57
5.2 Pembahasan.....	57
5.2.1 Status Gizi .....	57
5.2.2 Pola Makan.....	58
5.2.3 Aktivitas Fisik .....	61
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
6.1 Kesimpulan .....	64
6.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN 73</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....	20
Gambar 4.1 Bagan Pola Makan Gizi Lebih .....	51
Gambar 4.2 Bagan Pola Makan Gizi Normal.....	52
Gambar 4.3 Bagan Pola Makan Gizi Kurang .....	53
Gambar 4.4 Bagan Aktivitas Fisik Gizi Lebih .....	54
Gambar 4.5 Bagan Aktivitas Fisik Gizi Normal .....	55
Gambar 4.6 Bagan Aktivitas Fisik Gizi Kurang .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT .....	8
Tabel 2.2 State Of The Art .....	21
Tabel 4.1 Karakteristik Informan Utama dan Informan Pendukung .....	36
Tabel 4.2 Karakteristik Informan Ahli.....	38
Tabel 4.3 Status Gizi Informan Utama .....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	73
Lampiran 2. Pedoman Pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) .....	75
Lampiran 3. Pedoman Wawancara Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Mahasiswa (Informan Utama) .....	77
Lampiran 4. Pedoman Wawancara bagi Teman Satu kos Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos di Indralaya (Informan Pendukung) .....	82
Lampiran 5. Pedoman Wawancara bagi Dosen Gizi (Informan Ahli) .....	87
Lampiran 6. Hasil FGD.....	88
Lampiran 7. Hasil Wawancara Informan Utama.....	98
Lampiran 8. Hasil Wawancara Informan Pendukung.....	137
Lampiran 9. Hasil Wawancara Informan Ahli .....	178
Lampiran 10. Dokumentasi Wawancara Informan Utama .....	182
Lampiran 11. Pengambilan Data Berat Badan Informan Utama.....	182
Lampiran 12. Focus Group Discussion (FGD).....	182
Lampiran 13. Wawancara dengan Informan Ahli .....	183
Lampiran 14. Cadangan Makanan Informan Utama di Indekos .....	183

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup yang optimal serta kualitas sumber daya manusia yang digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia harapan hidup, dan tingkat pendidikan. Diet tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor resiko penyakit tidak menular, sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan dengan benar agar dapat tumbuh dengan optimal. Pada usia remaja, status gizi sangat menentukan kualitas hidup individu tersebut. Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir, dimana pada fase ini status gizi sangat penting untuk diperhatikan (Rosyidatul Mufidah & Soeyono, 2021). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengejar pengetahuan di institusi pendidikan tinggi, dan mereka berada dalam fase transisi dari remaja akhir, umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Selama periode ini, mahasiswa mengalami berbagai tahap perkembangan dengan tugas perkembangan yang harus mereka penuhi, sehingga membuat jadwal kegiatan mereka sangat sibuk (Djibran, 2018).

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh remaja ialah permasalahan yang berkaitan dengan gizi. Gizi merupakan zat-zat yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi oleh manusia sehari-hari dan memberikan manfaat bagi tubuh. Adapun zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja yaitu karbohidrat, energi, lemak, protein serta zat gizi mikro berupa vitamin dan mineral. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama dalam tubuh. Sedangkan asupan energi berfungsi dalam menentukan status gizi dan performa dalam melakukan aktivitas fisik, untuk lemak yang dikonsumsi dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dapat membantu penyerapan vitamin larut lemak, menjadi sumber energi yang kedua setelah karbohidrat, memberi rasa kenyang dan lezat pada makanan, memelihara suhu tubuh dan sebagai pelindung organ tubuh. Dan untuk protein sebagai sumber energi ketiga setelah karbohidrat dan lemak, jika asupan protein tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan berdampak pada fungsi tubuh (Anjani, 2013 & Yunitasari, 2019). Asupan zat gizi yang tidak

seimbang pada orang remaja akan menimbulkan berbagai permasalahan gizi. Contoh masalah gizi yang sering terjadi pada orang remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (Cholidah, 2020)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) didapatkan bahwa 9,27% penduduk berusia diatas 18 tahun dengan status gizi kurus di Provinsi Sumatera Selatan, 12,89% dengan kondisi berat badan lebih, dan 17,45% dengan kondisi obesitas, Pada wilayah Kabupaten Ogan Ilir, prevalensi status gizi kurus 14,01% pada remaja berusia diatas 18 tahun, sedangkan prevalensi gizi lebih sebesar 10,12%, dan prevalensi obesitas sebesar 16,29% (Kemenkes RI, 2018). Masalah kesehatan dan gizi di kalangan anak muda akan mempengaruhi kualitas hidup mereka selama masa produktif. Masalah gizi baik gizi kurang maupun giiz lebih dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, terutama risiko penyakit tidak menular (Yastirin, 2022)

Keadaan gizi mencerminkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi sebagai sumber energi, penunjang pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Faktor-faktor seperti pola makan harian, tingkat aktivitas fisik, dan durasi tidur dapat memengaruhi status gizi seseorang (Hadi, 2019). Gambaran pola makan dapat dilihat dari seberapa sering, sejumlah berapa, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dalam periode tertentu (Minhadj, 2019). Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lainnya yaitu aktivitas fisik, seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih malas dalam beraktivitas sehingga kebugaran jasmani seseorang tersebut menurun (Yunitasari, 2019). Remaja dengan durasi tidur pendek berisiko mengalami obesitas hingga dua sampai empat kali lebih besar dibandingkan remaja dengan durasi tidur normal (Hsieh, 2023). Selain itu juga faktor yang memengaruhi status gizi secara langsung adalah pendapatan, Pendidikan orang tua dan kebiasaan makannya (Kartika et al, 2021).

Dampak yang akan di alami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi yaitu berisiko terkena penyakit menular (Muchtar, 2022). Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit

degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung coroner dan lain-lain (Supariasa, 2014).

Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari, tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah pada Kesehatan dan gizi. Menurut Liana (2017) Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan. Konsumsi makan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi.

Di era *new normal*, mahasiswa harus melanjutkan proses belajar dan tetap menjaga fungsi kognisi serta kesehatan tubuh yang baik. Salah satu cara meningkatkan fungsi kognisi dan imunitas adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik (Araya, 2022). aktivitas fisik mahasiswa termasuk kategori sedang dan hanya sebagian kecil yang melakukan aktivitas fisik berat yang mana aktivitas ringan seperti berjalan kaki dengan durasi sekitar 5 menit sampai 10 jam, aktivitas duduk dengan durasi sekitar 15 menit sampai 16 jam. Aktivitas sedang dengan durasi sekitar 2 menit sampai 10 jam serta melakukan aktivitas fisik berat dengan durasi sekitar 5 menit sampai 8 jam (Makalew, 2021).

Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan jauh dari ukuran sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah. Hal ini dapat disebabkan karena jadwal kuliah yang padat juga sehingga mahasiswa melewatkan waktu makan (Jauziyah *et al.*, 2021). Menurut penelitian Utama (2018), responden di lingkungan Universitas Sriwijaya, mayoritas asupan serat dan proteinnya kurang. Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menetap di kos, Peneliti menemukan 15 dari 20 mahasiswa tidak sarapan. Responden berpendapat bahwa alasan tidak sarapan karena tidak punya waktu yang cukup sehingga biasanya responden jajan gorengan, siomay, batagor, model, dan telur gulung sebagai penahan rasa lapar di jam istirahat kuliah. Peneliti juga menemukan 18 dari 20 mahasiswa tidak melakukan olahraga secara rutin, dan hanya melakukan kegiatan kuliah saja di ruangan kuliah. Hal ini berarti aktivitas

mahasiswa termasuk kategori rendah yang mana hal ini akan berdampak pada status gizi mahasiswa. Melihat perubahan tersebut, maka penelitian tertarik meneliti mengenai gambaran pola makan dan aktivitas fisik berdasarkan status gizi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan mahasiswa yang tinggal di kos-kosan terkadang tidak diperhatikan, sehingga tidak sedikit yang mengalami gangguan kesehatan. Masalah kekurangan gizi pada mahasiswa beresiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan belajar. Aktivitas fisik mahasiswa yang ringan turut berdampak pada status gizinya. Maka dari itu, peneliti tertarik meneliti mengenai gambaran pola makan dan aktivitas fisik berdasarkan status gizi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekost Indralaya.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik berdasarkan status gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya.

### **b. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik informan utama berdasarkan umur dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekost Indralaya.
- c. Menggambarkan pola makan terhadap status gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya.
- d. Menggambarkan aktivitas fisik terhadap status gizi pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Indekos Indralaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dibangku perkuliahan untuk mengkaji masalah status gizi terutama pada pola makan dan aktivitas fisik yang ada pada Mahasiswa.

### **b. Manfaat Bagi mahasiswa**

Pada penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mahasiswa terkait pentingnya menjaga keseimbangan antara pola makanan dan aktivitas fisik.

### **c. Manfaat Instansi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi atau pembelajaran mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik berdasarkan status gizi bagi Universitas Sriwijaya dan khususnya untuk prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.

## **1.5 Ruang lingkup penelitian**

### **a. Ruang lingkup lokasi**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UNSRI Indekos indralaya

### **b. Ruang lingkup waktu**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli tahun 2023

### **c. Ruang lingkup materi**

Penelitian ini terfokus pada gambaran pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa universitas sriwijaya Indekos di indralaya

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, N. I. R., Adnan, R., & Lontoh, S. O. (2023). *Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Fungsi Kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021 Minuman berkafein paling populer dan banyak dikonsumsi di dunia . Sumber kafein adalah Mahasiswa kedokteran mengonsumsi.* 5(1), 107–112.
- Aini, S. N. (2014). Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 3(1), 1–10. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/3042>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa keperawatan universitas alma ata yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1), 146.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andreyani, N. L. P. M., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Pola Konsumsi Yang Tidak Teratur Mengakibatkan Kelelahan Dini Dan Peningkatan Beban Kerja Penenun Di Desa Gelgel Klungkung Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(3), 112–122.
- Anindiba, I. F., Widiastuti, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. (2022). Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 53–62.
- Anjani, R. P. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswi Lpp Graha Wisata Dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 2(3), 312–320.
- Annisa, Maulina dkk. (2022). Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*. 1(1), pp. 21-29
- Araya, R. C., dkk. (2022). Hubungan Screen Time dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa di Masa Covid-19 dengan Health Related Quality of Life. *Medikora*, 21(1), 31–40.



- Arieska, P. K. & N. H. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Arifin, A. L. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 201–207. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2013). *Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah*. Jakarta : BPOM RI
- Buanasita, Annas & Nur Hatijah. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*. 6(1), pp. 107-116
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416–420. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Tradition*. London: Sage Publications.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5*.
- Dewantari, N. M. (2013). Peranan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada*, 10(2), 219–224.
- Djam'an, Aan Komariah Satori (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung, Alfabeta.
- Dwijayanti, I., & Chao, J. C. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Camilan Dan Status Gizi Pada. *Journal of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, 3(September 2015), 243–256.
- Noorhasanah, Evy. (2017). Perbedaan Pengaruh Aktivitas Latihan Aerobik Ringan dan Sedang Terhadap Kadar Sitokin Proinflamasi Tumor Necrosis Factor pada Remaja. *Caring Nursing Journal*. 1(1), pp. 21-26
- Febriani, R. T. (2018). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. *Tesis*, 1–135.
- Fernando, fani & Y. P. S. (2021). *Tubuh Siswa Mi Guppi Menjadi Loyo dan Mudah Lelah Akibat Kurangnya Praktek Olahraga Sebagai Dampak Pandemi* (pp. 1–9).
- Gibney, Michael J., et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. EGC.

- Gibson , R. (2005). *Principles of Nutritional Assesment*. Oxford university. New York.
- Gusti, A., & Risandi, R. (2021). Sanitasi Lingkungan dan Perilaku Sehat pada Rumah Kos Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 74–81.
- Guthrie, Helen dan Picciano Mary Frances. (1995). *Human Nutrition*. Missouri : Mosby-Year Book.
- Hafiza, Dian., A. U. & S. N. (2020). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru. 9, 86–96. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Hallal, P. C. et al (2012). Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hamidah, S. (2015). Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta. *Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–10.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2022). Physical Activity and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Specific Recommendations for Home-based Physical Training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 20–25. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Janssen, L and LeBlanc, Allana G. (2010). Systematic Review of The Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7(40).
- Jauziyah, A. S. S., Nuryanti, Tsnai, A. F., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan dengan Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(4), pp. 72–81.
- Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Tim Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Kasim, Sri Kandi., M. I. P. & W. P. . K. (2022). Gambaran Status Gizi Mahasiswa Semester Iv Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1776–1780.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Strategi Nasional Sanitasi Total Berbasis Masyarakat.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015) . Sekretariat Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *RISKEDAS Sumatera Selatan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*.. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Klasifikasi Aktivitas Fisik*. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-lingkaran>
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 41-155.
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kimchi, J., Polivka, B., & Stevenson, J. S. (1991). Triangulation: Operational Definitions. *Nursing research*, 40(6), 364-366.
- Kusumaryani M, & Antarwati E. (2017). *Priorotaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), pp. 132–139. <https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>
- Limarda, H., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Terhadap Obesitas Pada Dewasa Usia 20-45 Tahun di Puskesmas Kecamatan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 80–86. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.16335>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Mariza, Y. Y. & A. C. K. (2013). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan

Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(9), 1469–1474. <https://doi.org/10.1097/00001756-199606170-00005>

- Masnina, S. & R. (2022). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3(3), 2708–2714.
- Meiranny, A., & Chabibah, A. M. (2022). The Indonesian Journal of Health Promotion Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia Pengaruh Konsumsi Minuman Berkafein Terhadap Pola dan Kualitas Tidur Mahasiswa : A Literatur Review The Effect of Caffeine Drink Consumption on Patterns and Sleeping Qu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 117–122.
- Miles, Mattew B dan Amichael Huberman. (2007). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moleong, L J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Mukhlisa, W. N. I., Rahayu, L. S., & Furqon, M. (2018). Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Argipa*, 3(2), 59–66.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Nurlaila, Ibrahim., Maidar & Aripin Ahmad. (2021). Analisis Faktor Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 12(1), pp. 1-6
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patcheep, Kamonporn. (2011). Factors Influencing thai Adolescents' Eating Behavior. *Thesis of Nursing Science*, Faculty of Medicine and Health Science, University of East Anglia.
- Patton. (1980). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Permatasari, Tria Astika Endah dkk. (2020). Analisis Dukungan Institusi Terhadap Penyelenggaraan Kantin Sehat pada Mahasiswa di Universitas Negeri dan Swasta di Jakarta. *IAKMI Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(1), pp. 17-24

- Putra, A., Syafira, D. N., Maulyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Putra, Toby tri dkk. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2022. Skripsi. Universitas Indonesia
- Sediaoetama, A. D. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*, 2(2), 1–14.
- Sirajuddin., Sumita & Triana Astuti (2014). *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: PT. EGC
- Sofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makassar, Universitas Hasanuddin Makassar.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(1), 95–104.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suhardjo, Hardinsyah, Riyadi H. (2009). *Survey Konsumsi Pangan*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Suhardjo. (2006). *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Jakarta : Universitas Indonesia Press
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315–321.
- Supariasa, dkk. (2009). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N & Hardinsyah, P (2016). *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I.D.N, Hardiansyah. (2014). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT. Buku Kedokteran EGC.
- Telly Katharina, Antika Nurvidary, D. P. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Panca

- Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 368–378. [https://doi.org/10.33486/jurnal\\_kebidanan.v9i1.118](https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118).
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- UNICEF. (2020). The Application of UNICEF’S 2020 Conceptual Framework of Maternal and Child Nutrition in Indonesia. *Southeast Asian Magazine on Food and Nutrition*, 1(1), 1–33.
- Utama, F. dkk. (2018). Gambaran Penyakit Tidak Menular di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 52–64.
- WHO. 2022. Physical Activity. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.
- Yastirin, P. A. & R. K. D. (2022). Identification of Nutritional Status in Pre-Adolescent group In The Integrated Islamic Elementary School Al Firadus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2(2), 45–52.
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197.
- Zogara, Asweros Umbu. (2018). Gambaran Pola Makan pada Anak Sekolah dasar di Kota Kupang. *CMHK Health Journal*. 2(2), pp. 25-31